



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia

? **Perasaan** saya ketika ini sungguh sedih dan tertekan. Putus cinta, kehilangan ibu tersayang serta beberapa lagi situasi membelenggu diri. Saya tidak tahu kepada siapa mahu di luahkan semua ini. Kawan saya beritahu mengenai ruangan ini.

Baru sebulan lalu saya putus cinta dengan teman lelaki yang dikenali sejak di bangku sekolah lagi. Dia meminta putus tanpa sebab. Selepas diselidik, rupanya dia kini sedang hangat bercinta dengan teman pengajian di universiti.

Saya sedih dan tertekan dengan pembbohongannya itu.

Masih hangat dengan kesedihan dan kekecewaan ini, ujian terbaru sangat kuat. Saya kehilangan ibu tersayang, baru-baru ini. Hanya Allah yang Maha Mengetahui.

Bantulah saya mengubati kesedihan dan kehilangan ini.

MERANA, Sabah

! **Pertama**, saya mengucapkan terima kasih kepada anda kerana sudi mengikuti ruangan ini. Terima kasih juga atas sokongan dan perkongsian kisah saudara.

Sesungguhnya ujian Allah SWT tetap ada dan hadir tanpa kita ketahuinya. Namun, keutamaan ialah beristighfar dan berzikir kepada Allah agar diberikan ketenangan, jiwa yang reda dan beriman



HATI RAWAN

Perasaan terganggu kerana putus cinta, hilang ibu

akan segala ketentuan-Nya.

Reaksi ini paling utama yang perlu dilakukan bagi membuktikan keyakinan dan keimanan kita kepada Illahi. Seterusnya, teruskan berdoa kepada Allah semoga anda diberi ketabahan dan kesabaran dalam mengharungi ujian ini.

Ternyata, anda melalui dua perkara yang sungguh menguji kesabaran dan keimanan. Bertakwalah kepada Allah agar semuanya dipermudahkan.

Seterusnya, rawatan yang paling afdal ketika ini ialah memberikan masa kepada diri sendiri untuk merasai kesedihan itu dalam erti kata sebenar. Bersikap

adil dengan perasaan sendiri membolehkan anda meluahkan emosi itu secara terus dan tanpa sekatan.

Pun begitu, perlu diingatkan mengenai batas luahan agar tidak melebihi had normal supaya anda terlindung daripada tekanan perasaan yang lebih teruk.

Dalam proses ini, anda perlu mengimbangi perasaan itu dengan hakikat sebuah kehidupan. Cuba amati pengalaman orang lain atau yang pernah diketahui sebelum ini bagi merasionalkan corak pemikiran mengenai sebuah perpisahan dan kehilangan.

Imbangan psikologi amat penting bagi membantu pe-

mulihan emosi serta penerimaan hakikat yang berlaku. Selain itu, jika anda berasa teruk dan emosi tidak stabil, kenal pasti sahabat atau orang yang boleh dipercayai dan anda selesa untuk meluahkan segala resah hati dan kedukaan ini.

Mudah-mudahan luahan perasaan secara bersemuka membolehkan aliran tenaga yang negatif dan lemah itu disalurkan kepada bentuk perkongsian harmoni dan mententeramkan jiwa. Elak memendam perasaan kerana ia mungkin meninggalkan kesan lebih teruk.

Perlu diingatkan, carilah mereka yang benar-benar anda selesa bagi memas-

tikan luahan emosi itu berlaku dalam suasana yang baik. Sebaiknya, temuilah kaunselor atau pakar psikologi untuk sesi kaunseling dan kesejahteraan emosi secara terapeutik.

Cipta ketenangan diri dengan melakukan aktiviti yang boleh mengambil masa dan perhatian anda. Tumpukan perhatian kepada perkara lain berbanding melayan perasaan sedih kerana putus cinta. Yakini jodoh, ajal maut dan rezeki itu urusan Allah. Seandainya dia bukan jodoh anda, perpisahan ini terjadi atas sebab yang hanya Allah mengetahuinya. Terimalah perpisahan ini sebagai suatu petan-

da daripada Allah.

Bagi menghadapi emosi kehilangan ibu tersayang, dekatkan diri dengan Allah dan bertakwa kepada-Nya memohon ampun atas setiap dosa atau kesalahan arwah ibu. Sedekahkan bacaan ayat suci al-Quran buat arwah ibu semoga ditempatkan bersama hamba Allah yang beriman. Doakan syurga buat arwah. Proses pengabdian diri ini pasti mengurangkan resah di hati serta kesedihan yang menebal buat arwah.

Semakin rindu anda kepada arwah, semakin kuat anda berdoa kepada Allah. Percayalah, semakin anda reda dengan pemergian ibu, semakin reda Allah akan anda nikmati. Pasrah dan reda itu asas paling utama.

Terakhir, tumpukan pada diri agar ujian ini tidak mengganggu kesihatan anda. Jika anda mengabaikan situasi seperti tidak boleh tidur, menangis, bersedih dan menyendiri keterlaluan atau tertekan dengan situasi ini, pastinya kesihatan mudah terganggu. Jika fizikal sudah tidak cergas, bagaimana kognitif boleh cerdas? Kawal emosi dan tingkah laku supaya kesihatan masih terkawal dan anda masih boleh berfungsi seperti biasa.

Kata perangsang di sini ialah 'hidup mesti diteruskan. Yang pergi tetap pergi namun yang masih hidup, ada ribuan cara untuk dilakukan bagi meneruskan kehidupan yang berbaki.'

Akhir sekali, reda dan bersedia menerima ujian ini. Fikirkan yang positif bagi setiap apa yang berlaku. Setiap yang hidup pasti akan mati. Namun yang terus hidup tidak seharusnya mati akal ketika belum tiba masanya.

Hikmah di sebalik kegagalan

? **Saya** pelajar tingkatan empat di sebuah sekolah di pantai barat. Saya sering gagal dalam hidup terutama pelajaran. Saya ada impian untuk berjaya, namun sering gagal meskipun sudah berusaha. Saya sendiri tidak tahu di mana kekurangan diri dan berharap puan dapat memberikan motivasi buat saya yang sering gagal dalam setiap apa dilakukan.

KECEWA, Perak

! **Kepada** anda, saya kongsi 'kegagalan' satu-satunya petanda sesuatu itu tidak berlaku dengan betul dan perlu diperbetulkan.

Perkongsian mengenai kegagalan di sini ternyata

umum dan tidak diperincikan satu persatu. Namun, saya simpulkan ia membabitkan persekolahan, peribadi sosial mahupun aktiviti peribadi yang memerlukan fokus dan perhatian padu. Oleh itu, saya lebih tertarik untuk memberi bimbingan psikologi membabitkan hikmah kegagalan.

Pertama, kejayaan hadir berdasarkan keseimbangan antara usaha, emosi dan strategi. Andai ia tidak seimbang, kejayaan menjadi tertunda sebentar sebelum anda menemui cara betul dan bersesuaian dengan diri. Ia perlu dilakukan secara konsisten dan penuh semangat.

Azam dan tekad tidak seharusnya terhenti separuh jalan jika sesuatu yang ingin dicapai itu matlamat yang realistik. Matlamat realistik bermaksud boleh dicapai dan bukan sesuatu yang mustahil. Contoh matlamat yang tidak realistik kebiasaannya membabitkan faktor fizikal di mana ada sesuatu impian ingin dicapai merujuk jelas kepada faktor fizikal.

Jika terdapat halangan fizikal di situ, impian hanya mampu diungkapkan dan tidak boleh dicapai.

Kedua, kegagalan perlu diterima kerana setiap orang akan mengalami kegagalan dalam sesetengah perkara.

Namun, kegagalan utama disebabkan tidak mencuba mengikut apa yang sepatutnya. Dalam hal ini, anda perlu mengenal pasti punca setiap kegagalan yang berlaku. Cuba selidik kekurangan yang membuatkan usaha itu gagal.

Dalam hal ini, anda perlu bersikap adil dalam membuat penilaian. Jika benar usaha diberikan agak tidak konsisten dan kurang sesuai, ubah strategi dan perbaiki usaha itu. Namun, jika usaha sudah pada tahap maksimum, namun anda masih gagal meraih apa dikehendaki, belajarlah untuk menerima hakikat kemungkinan besar kemampuan anda

dalam hal itu terbatas. Jika perlu, berikan fokus pada perkara lain yang anda yakin ada kemampuan tersendiri.

Ketiga, ketahuilah kejayaan itu bukanlah hadir untuk mereka yang bijak pandai dan mahir saja tetapi dengan membiasakan tangan yang kurang mahir. Maknanya, jika anda sentiasa berusaha memperkembangkan cara yang betul dan membiasakan diri dengan setiap perkara sukar, anda masih mampu mengubah sesuatu. Kesukaran menjadi mudah jika anda membiasakan diri dengannya. Jika sukar dalam sesuatu subjek pelajaran, lipat gandakan

usaha untuk menjadikan tabiat ulang kaji dan seronok dalam mempelajari mata pelajaran berkenaan.

Keempat, setiap kegagalan adalah suatu pengajaran yang mendorong seseorang mencuba pendekatan baru yang tidak pernah dicuba sebelumnya. Ini bermakna ada manfaat yang praktikal untuk anda melakukan kesilapan pada ketika ini. Paling tidak, ia petanda usaha anda belum cukup berkesan untuk mencapai hasil dikehendaki. Pendek kata, kegagalan suatu peluang untuk mencuba lagi dengan cara berbeza.

Malah kejayaan bukan bermakna tidak melakukan kesilapan tetapi membuat kesilapan sama dua kali. Selamat berusaha!